

Livet med demens

NR. 1, 22. ÅRGANG, MARTS 2012

TEMA

Konflikter i hverdagen

...læs også

Klumme af Karsten Jansfort
Uddrag af dagbog fra Demensnet



Alzheimer
foreningen
Livet med demens

DET FASTE	SIDE
LEDER	3
AKTIVITETSKALENDER	12
SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN	16
KORT NYT	20
TIPS TIL LIVET MED DEMENS	22
ARTIKLER	SIDE
KONFLIKTER I HVERDAGEN En datter og en ægtefælles oplevelser	4
AT MØDE MENNESKET MED DEMENS Konflikter opstår nemt, når man ikke føler sig forstået	7
JEG BRUGER FLEST PENGE PÅ MIN KONE Flemming Løwert og Jan Vest om hverdagen med en demenssygdom	8
MIT LIV MED DEMENS Skuespiller Karsten Jansfort fortæller om sin fars flytning	10
JEG VILLE ØNSKE Uddrag af dagbog fra Demensnet	15
VOKSNE BØRN AF DEMENTE SØGER HJÆLP Især voksne børn beder Demenslinien om hjælp til at løse konflikter	18

Livet med demens

Demenslinien - Ring på 5850 5850

Udgives af



Alzheimerforeningen
Ny Kongensgade 20,
st. tv.
1557 København V
Tlf. 3940 0488
post@alzheimer.dk
www.alzheimer.dk

Alzheimerforeningens formål er at virke for bekæmpelse af Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme samt forbedring af vilkårene for demente og pårørende.

Foreningens ledelse

Anne Arndal, *formand*
Tlf.: 7542 1131 – anne.arndal@dadlnet.dk
Steen Hasselbalch, *næstformand*
Tlf.: 3545 6702 – sgh@nru.dk
Peter Thorup, *næstformand*
Tlf.: 4566 3320 – pmt@ekas.dk
Peter Reventlow, *kasserer*
Tlf.: 3321 4522 – peter@reventlows.dk

Udvalgsformænd

Gunhild Waldemar, *Forskningsudvalget*
Tlf.: 3545 2580
gunhild.waldemar@rh.regionh.dk
Søren Sørensen, *Retsudvalget*
Tlf.: 2142 5216 – ssoer@aarhus.dk
Lena Baungaard, *Internationalt Udvalg*
Tlf.: 2117 5787 – kibsgaard@dadlnet.dk

Ansvarshavende redaktør

Nis Peter Nissen, direktør

Redaktion

Jorunn Lande Messel (red.) og sekretariatets medarbejdere

Opsætning og tryk:
PrinfoHolbæk

Forsidefoto
Flemming Løwert

Fotograf
Alzheimerforeningen

Oplag
7.000

ISSN 1604-1968

Livet med Demens
udkommer 4 gange årligt.
Næste gang i juni 2012.

Vigtigheden af en diagnose

Et af Alzheimerforeningens mål er rettidig og faglig god udredning af alle, der henvender sig med symptomer på demens. Uanset hvor i landet man bor.

I en nylig undersøgelse har man spurgt cirka 2000 mennesker i fire europæiske lande samt 600 mennesker i USA om deres holdning til at få en diagnose. Ville de have at vide, om det var en demenssygdom, hvis de bemærkede noget, der kunne tyde på det? Enten hos dem selv eller hos deres nærmeste?

85 - 95 % svarede ja til dette for eget vedkommende, 95 - 99 % når det gjaldt deres nærmeste. Og danskerne adskiller sig nok ikke så meget fra dem, der er blevet spurgt.

Så vi arbejder videre på at oplyse og påvirke beslutningstagere, udredningsklinikker og de praktiserende læger om, hvor vigtigt det er at få en fagligt forsvarlig udredning. Og noget er der sket: Det er blandt andet lykkedes Alzheimerforeningen at overtale Folketingets partier til at afsætte satspuljemidler til en oplysningskampagne om symptomer på demenssygdomme.

Et andet fokusområde er de pårørendes situation. Og også her får foreningen støtte af en undersøgelse.

Det er en rent dansk undersøgelse af pårørendes arbejdsindsats ved pleje og pasning af mennesker med demens, der netop er blevet publiceret. Oven i købet har medlemmer af Alzheimerforeningen hjulpet i forbindelse med indsamlingen af data.

Resultatet er overvældende. Man kan beregne værdien af de pårørendes indsats til mere end 20 milliarder kroner årligt. Beløbet afspejler mange timers arbejde med pleje og opsyn. For at det skal kunne fungere for de pårørende og for mennesker med demens, er det nødvendigt at værdsætte indsatsen og sørge for god støtte, hjælp og aflastning til de pårørende.

Og tingene hænger sammen. Uden en ordentlig diagnose, der beskriver hvad der er galt, kan der ikke ydes den rette behandling og støtte.

Anne Arndal
Landsformand, Alzheimerforeningen

”Målet er udredning til alle, der har symptomer på demens”



Foto: Alzheimerforeningen

Konflikter i hverdagen

af Jorunn Lande Messel

Det er umuligt at undgå konflikter, når man har en tæt relation til et menneske med en demenssygdom. På de næste sider fortæller en datter og en ægtefælle hver deres historie.

”Jeg ville så gerne beholde min mor som hun var”

Malene Bendtsen taler om sin mor med stolthed. En mor der først stoppede med at arbejde, da hun var 70 år gammel og som livet igennem havde sit fokus på sine to børn, sin mand og deres fælles hjem.

I januar 2007 får moderen diagnosen vaskulær demens. I tiden efter er det svært for Malene at acceptere, at hendes mor begynder at forandre sig.

- Hun var pludselig ikke min mor, der kunne alt og lige kunne lave en god middag, fortæller Malene og fortsætter:

Der var bare så stor forskel på at have læst om demenssygdommen og så pludselig, at det var min mor, der glemte mad mærkelige steder, glemte at skifte tøj og vaske hår.

KONFLIKTERNE BEGYNDER

Da Malenes ellers så pertentlige mor begynder at glemme at vaske tøj og gøre rent, bliver det begyndelsen på en konfliktfyldt tid:

- Hver gang jeg kom hjem til hende, så styrtede jeg rundt med en støvsuger og en støvklud, handlede ind og vaskede tøj. Min mor sagde til mig: ”Jeg vil meget hellere have, at

du sætter dig sammen med mig”. Men det kunne jeg ikke finde ud af. Hvem skulle så gøre rent?

I en lang periode handler Malene for sin mor, vasker hendes tøj og begynder også at hjælpe hende med den personlige hygiejne. Men besøgene ender ofte i skænderier:

- Min mor blev irriteret over, at jeg rendte rundt og gjorde de her ting. ”Hvad laver du da nu?” sagde hun. Og jeg kunne mærke, at jeg ulmede. Så kunne min mor sige, at hun selv ville tage sig af rengøringen. Så konfronterede jeg hende: ”Mor du lider altså af en sygdom, der gør, at du ikke kan huske”. Så tog hun fingrene i ørerne og så blev hun så vred på mig: ”Dement, jeg er i hvert fald ikke dement”, råbte hun. Ja, og så eskalerede det og jeg gik og smækkede med døren.

Efter de voldsomme skænderier var Malenes reaktion altid at få dårlig samvittighed, ringe moderen op og undskylde.

- Og sådan fortsatte det i lang tid. Jeg brugte så meget energi på både at være vred og samtidig have dårlig samvittighed over, at jeg var vred.



Malene er i dag sammen med sin mor på moderens præmisser

PÅRØRENDEGRUPPE OG DEMENSKOORDINATOR

Vendepunktet for Malene bliver, da hun kommer med i Alzheimerforeningens pårørendegruppe og bliver tilknyttet en engageret demenskoordinator.

- Pårørendegruppen har haft en rigtig god virkning på mig. Det at få luft et sted hos nogen, der forstår en, fordi de selv har prøvet det. Den forståelse og accept, der er i gruppen, er helt unik.

Malene får arrangeret rengøringshjælp til sin mor, men føler sig stadig ansvarlig for hendes indkøb og den personlige hygiejne. Indtil demenskoordinatoren griber fat i hende og direkte siger til Malene, at hvis hun ikke vil gå ned med flaget, må hun tage imod mere hjælp fra kommunen.

- Og efter den samtale gik det op for mig, at det var jeg bare nødt til, at give slip og ikke længere lade mit eget liv stå på stand-by. Da jeg kom hjem, tog jeg en kasse ned fra loftet, hvor jeg har nogle af mine gamle bamser, fra da jeg var barn. Jeg tog en bamse frem, og så stod jeg bare og græd over al den smerte, over at min mor var ved at forsvinde.

Siden den dag har Malene haft det helt anderledes med sin mors sygdom.

- Det er stadigvæk sådan, at jeg kan komme hjem til hende, og så synes jeg lige håndvasken trænger til at blive gjort ren, men jeg prioriterer mere, at vi skal hygge, og så må nogle af de andre ting halte lidt. Jeg er fuldt bevidst om, at jeg ikke skal agere hjemmehjælp, jeg skal være datter.

PÅ MORS PRÆMISSER

Når Malene og hendes mor mødes nu, mødes de på moderens præmisser. De spiser kage, ser fjernsyn eller taler om gamle dage:

- Jeg har oplevet, at vi kan mødes, når vi taler om min barndom eller tager billeder frem fra den tid. Her kan hun faktisk godt huske meget. Jeg savner hende, som hun var engang. Men jeg har vænnet mig til, at jeg har en dement mor. Og jeg er blevet god til at tackle det.

Fortsætter næste side

”Jeg lever så normalt et liv som muligt”

Inden Birgit Parkdals mand fik en demenssygdom, var han praktisk anlagt og lavede meget i huset selv. Den interesse har han stadig og det har givet små konflikter, når han sidder og lodder ved sofabordet, fordi han har skilt radioen ad.

- Det har vi haft mange diskussioner om, men ellers er jeg blevet god til at kringle mig uden om konflikterne, siger Birgit.

NØDLØGNENE

For eksempel den dag Birgit kommer hjem med et par nye bukser til sin mand. Hun ved, at størrelsen er rigtig. Alligevel siger hendes mand, at bukserne ikke passer ham.

- Så lagde jeg uden diskussion bukserne ned i posen igen og sagde at jeg byttede dem. Senere på dagen tog jeg posen frem, og sagde at nu havde jeg byttet dem og så syntes han, at de passede. Nødløgne er simpelthen nødvendige for at undgå konflikter.

PENSIONIST – HVAD SÅ NU?

Birgit er med tiden blevet god til at takle de små konflikter i hverdagen. Men sådan var det ikke, da hun lige var gået på pension fra sin stilling som lokalassistent i Lyngby-Taarbæk kommune. Her rådgav hun blandet andet pårørende til demens- og kræftpatienter. Hun fortæller om den første tid som pensionist:

- Jeg vidste ikke, hvor jeg skulle gøre af mig selv. Jeg gjorde rent, pudsede og polerede for at få tiden til at gå. Indtil jeg en dag fik besøg af to kollegaer. Den ene så på mig: ”Du var en af dem, der var skrappet til at fortælle de pårørende, at



Birgit er i dag aktiv i flere foreninger.

de skulle få et netværk og leve deres eget liv. Kan du så se at komme i gang!”.

MIT EGET LIV

Birgit kom i gang med at skabe sig et liv uden for hjemmet. I dag er hun formand for Alzheimerforeningens lokalforening Storstrøm og bestyrelsesmedlem i Ældrerådet. Bare for at nævne to af de mange foreninger, hun repræsenterer. Hun lever sit eget liv, samtidig med at hun passer sin mand.

Jeg kan leve med konflikterne, fordi jeg har skabt min egen tilværelse og fordi jeg har erkendt, at min mand som han var, ikke kommer tilbage. Men det er da smadder tungt. Og jeg kan kun klare det, fordi jeg har mit netværk. Jeg henter ressourcer udefra, som jeg kan tage med hjem og leve videre på. |

”Demens – den anden frekvens”

- Et af de mest inspirerende projekter, jeg har været med i længe.
- Jørgen Leth, digter og filminstruktør.

”Demens – den anden frekvens” handler om, hvordan pårørende kan møde et menneske med en demenssygdom på dennes præmisser. Få en unik indføring i livet med en demenssygdom og få gode råd til det gode samvær med en dement.

Kassetten indeholder: En CD, en DVD, en bog og en digtsamling.

Pris medlem: 319 kr. – andre 339 kroner

Køb den nu på www.alzheimershop.dk



At møde mennesket med demens

af Susanne Rishøj



Når vi møder et menneske med en demenssygdom, skal vi huske at møde mennesket før sygdommen.

Det kræver høj grad af forståelse og tolerance at forebygge konflikter mellem demente og os andre – hvad enten vi er pårørende eller plejepersonale.

Vi må øve os i at se verden fra den dementes perspektiv. Ved at møde demente med realistiske forventninger, er det muligt at skabe gode betingelser for en fælles hverdag.

NÅR KONFLIKTERNE OPSTÅR

Konflikter opstår nemt, hvis man ikke føler sig forstået, presses over evne eller hvis man føler sig truet på sin selvbestemmelse og identitet. Det gælder alle mennesker og selvfølgelig også mennesker med en demenssygdom.

Hvis et menneske presses over evne, vil det ofte føle nederlag. For at demente kan opleve succes, skal gøremålene derfor tilpasses dementes formåen. Måske kan en dement ikke længere dække et helt kaffebord, men alligevel hjælpe med at lægge teskeer og servietter på.

POSITIVE MINDER

Vi bringer alle vores personlige historier med gennem livet, hvilket præger os og gør os til de mennesker, vi er. Når der kommer huller i hukommelsen og fortiden udviskes, svækkes identiteten hos mennesker med demens.

Begivenheder lang tid tilbage huskes bedre og giver ofte mere mening end det, der skete i går. Demente har derfor brug for at være omgivet af mennesker og genstande, som kan minde dem om, hvem de er. En gammel regnemaskine kan således minde revisoren om, hvem han er.

Vi kan styrke dementes identitet ved at tale om positive minder fra gammel tid. Giv gerne personalet en bid af livshistorien, så de også kan hjælpe den demente med at finde gode oplevelser frem fra hukommelsen.

ENKLE VALG

Demente har – ligesom alle andre mennesker – brug for at føle sig værdifulde og være i kontrol.

Vi kan hjælpe ved at give enkle valg og være opmærksomme på ikke at tage for meget over eller at bestemme på den dementes vegne. Mange demente kan selv træffe nogle valg, hvis de gøres enkle og konkrete.

For eksempel kan en dement dame fint tage stilling til, hvad hun gerne vil have på, hvis hun får vist to-tre kjoler frem fra klædeskabet.

Så i mødet med en dement, skal vi huske at ændre vores adfærd og møde mennesket før sygdommen. |

Små gode tips til de pårørende

- Få viden om demenssygdommen
- Se situationen fra den dementes perspektiv
- Inddrag den demente – giv enkle valg
- Hjælp den demente med at huske sin fortid
- Sæt fokus på det, som den demente kan
- Vær realistisk om dine forventninger
- Tal med andre i samme situation
- Hold pause og giv dig selv oplevelser, som gør dig glad

Jeg bruger flest penge på min kone ...

... hun er så glad for blomster

af Nis Peter Nissen

Flemming Løwert er 77 år og gift med Tove. I 2010 fik han stillet diagnosen Alzheimers Sygdom. Det udfordrer hverdagen. Men Flemming er privilegeret, fordi han har Tove.

- Jeg har jo jordens dejligste kone, så jeg er sådan set godt tilfreds med min tilværelse, fortæller Flemming. - Men derfor ville jeg jo godt have, at jeg kunne huske lidt bedre.

RODEHOVED

Konflikter er heller ikke det, der kommer først, når Flemming skal beskrive sin hverdag. Det gør kærligheden til Tove, hans kone, og deres to sønner.

Men livet med en demenssygdom byder alligevel på mange udfordringer. Udfordringer, som påvirker de nærmeste, og som er grobund for frustration og konflikter. Flemming er for eksempel et rodehoved, når han selv skal sige det.

- Jeg starter måske på noget, og så får jeg ikke gjort det færdigt, inden jeg går i gang med noget nyt. Så ligger tingene og roder, forklarer Flemming. Og det kan godt irritere Tove.

Hukommelsen er et andet problem. Når den svigter giver det ofte anledning til frustrationer.



Flemming Løwert og Jan Vest er glade for at komme i Bakkehus – et klubtilbud i Nordsjælland for mennesker med en demenssygdom.



En løbetur i skoven giver oplevelser til demente og frirum til pårørende

- Jeg glemmer af og til mit overtøj, når jeg har været et eller andet sted henne. Tove er ved at gå ud at sit gode skind, når det sker, fortæller Flemming. - Det er meget frustrerende. Men vi finder som regel tøjet igen.

Jan Vest nikker. Han kender situationen. Jan er 68 år og gift med Emina. I 2008 fik han konstateret Alzheimers sygdom.

- Det er frustrerende, når korttidshukommelsen ikke fungerer, fortæller Jan – Emina giver mig for eksempel en besked om noget vigtig, og når hun kommer tilbage efter et lille stykke tid, har jeg fuldstændig glemt, hvad det var.

KED AF DET

Problemerne med at huske er et tilbagevendende irritationsmoment både for Emina og Jan.

- Vi skændes ikke, forklarer Jan – men vi kan da være uenige en gang imellem. Og det hænder, at vi kommer op i det røde felt. Men så prøver jeg at glatte ud.

Jan og Emina forsøger at snakke om de problemer demenssygdommen fører med sig. Men det kan være svært at sætte ord på det, der sker, når man som Jan har svært ved at finde dem.

- Jeg kan godt blive ked af det inden i, når jeg ikke kan finde ordene eller huske en vigtig besked, fortæller Jan - Så jeg

holder mig nok lidt tilbage og forsøger at undgå de situationer, hvor der kan opstå misforståelser.

ET FRIRUM

Jan Vest løber i naturen. Det har han altid gjort. Men efter han blev syg, har løbeturen fået endnu en dimension. Ud over den ro, Jan får af løbeturen, får Emina også fred til at gøre sit.

- Når jeg siger, at jeg løber en tur, så siger Emina "ja – gør du endelig det", fortæller Jan – Så får hun jo også en halvtimes tid for sig selv.

Flemming er enig. Han spiller golf sammen med en flok gamle venner. Slyngherne bliver de kaldt. De er flinke til at tage sig af Flemming på golfbanen og hjælpe med scorekortet. Og selvom Flemming nogle gange synes, at han spiller lidt for meget golf, er han glad for runderne sammen med vennerne.

- Det er godt at have en aktivitet, så man kan komme lidt væk hjemmefra, forklarer Flemming – Og nogle gange har jeg det indtryk, at Tove også synes, at det er dejligt, at jeg laver noget for mig selv. Så får hun lidt tid til sig selv og kan foretage sig noget af det, der interesserer hende.

NEDEN UNDER LIGGER SORGEN

Både Flemming og Jan mener, at de pauser deres ægtefæller får, når de løber i skoven eller spiller golf med vennerne, er en af de bedste måder at forebygge konflikter på.

Frirummet giver mere overskud for begge parter. Og overskud skal der til, når demenssygdommen stikker hovedet frem. For neden under frustrationerne og alle skænderierne ligger sorgen. Sorgen over, at sygdommen sætter sine ubarmhjertige spor hos den, man elsker. |

'Bakkehus' er et klubtilbud i Nordsjælland til yngre og tidligt demensramte personer. Yderligere oplysninger hos Poul Lynderup på telefon 24 25 82 34 eller www.demens-kontakten.dk

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Mit liv med demens

Skuespiller Karsten Jansforts far havde Alzheimers sygdom.
Her fortæller han om sin fars flytning fra hjemmet til en plejebolig.

En flytning præget af kærlighed

af Karsten Jansfort

Da min datter flyttede hjemmefra i sommer, gik det op for mig, at jeg seks år tidligere havde stået i samme situation. Dengang var det også et elsket familiedlem, der skulle forlade sit hjem. Min far.

Min far var 65 år, da han blev ramt af sygdommen Alzheimers. Det var et hårdt slag for ham, for mig og resten af familien.

Han var bevidst om sygdommen og dens nådesløse udvikling, hvilket gjorde, at han efter seks hjemmeboende år erkendte, at han ikke længere kunne klare hverdagen i hjemmet sammen med min mor. Han var utryg og indesluttet som følge af sygdommen, meget træt og forvirret, og min mor var bekymret og havde mange søvnløse nætter.

Det var naturligt for os i familien, at vores fars flytning skulle foregå på en værdig og tryk måde. På baggrund af råd fra læger, demensrådgivere og områdesygeplejersken stod det os helt klart, at det bedste for vores far ville være at flytte i plejebolig.

Vel var det ikke nogen nem beslutning, men vi nåede alle til den erkendelse, at nu var det tid til at gengælde al den støtte og kærlighed, vores far havde givet os hele livet.

Børn og børnebørn hjalp til med fotos og små malerier til væggene, der blev købt et nyt trykt møbel og mor fyldte en kagedåse med hjemmebag til det



Karsten Jansfort sammen med sin far og søster.

lille tekøkken. Vi lyttede til det kyndige personale og de professionelle rådgivere, og vores far nåede at få nogle rigtig gode år i sin nye bolig – i sin nye tilværelse.

Fordi vi tilsidesatte vores egne behov og fokuserede på vores fars tarv, blev selve flytningen en begivenhed præget af kærlighed, forventningsfuld glæde og optimisme. Det var ikke en sorgens dag, fordi vi som raske og stærke familiemedlemmer bidrog med overskud og positiv energi.

Og med den erfaring i bagagen, var det ikke svært at fokusere på det positive i at min datter flyttede hjemmefra – nu er hendes voksenliv begyndt. |

AKTIVITETSKALENDER



REGION NORDJYLLAND

Lokalforeningen Nordjylland

Formand: Gunver Folmand

Tlf.: 9831 8328

gunver.folmand@gmail.com

Rådgivning – åben for alle

- Den første torsdag i måneden
kl. 18:45 - 20:30.

Frederikshavn Sygehus, Barfredsvej, 9900
Frederikshavn.

Kontakt evt. Tove Jensen eller kom uden aftale,
tlf.: 98 48 61 65.

Pårørendegruppe eller samtale

De Frivilliges Hus, Boensgade 4A, 9900
Frederikshavn.

Kontakt Tove Jensen og aftal tid. Tlf.: 98 48 61 65.

Fast træffetid for demente og pårørende

- Den sidste onsdag i måneden
kl. 16:00 – 18:00.

Aalborg Sygehus Syd (i forhallen), Hobro-
vej 18-22, 9000 Aalborg.

Patienter og pårørende kan komme og
mødes med ligestillede.

Der er altid en person fra Alzheimerfor-
eningen til stede, som kan svare på spørgs-
mål og give gode råd.

Informationsmøde

- Onsdag d. 28. marts kl. 17.00 - 18.30.
- Juridisk orientering om bl.a. værgemål og
generalfuldmagter.

Mødet afholdes i samarbejde med
ADVODAN Aalborg A/S
Mølleå 1, Aalborg.
Åbent for alle.

Generalforsamling

- Torsdag den 29. marts kl. 19.00.
- Plejhjemmet Skovgården,
Timandsvej 25, 9560 Hadsund.
Dagsorden i henhold til vedtægter.
Evt. forslag skal være bestyrelsen i hænde
inden d. 20. marts.
Generalforsamlingen indledes med over-
rækkelse af den Nordjyske Alzheimerpris.
Indlæg om Marte Meo metoden.



REGION MIDTJYLLAND

Lokalforeningen Midt-Vest

Formand: Inger Marie Allerup Jensen

Tlf.: 9717 5205 / 9717 5822

imj@mail.tdcadsl.dk

Generalforsamling

- Den 28. marts kl. 19.00.

Herning Frivillig Center,
Fredensgade 14,
7400 Herning.

Alle er velkommen. Vi giver en kop kaffe.

Lokalforeningen Østjylland

Formand: Conny Flensborg

Tlf.: 2872 5108

conny@oncable.dk

For aktiviteter i Hedensted - se under Trekantsområdet.

Generalforsamling

- Den 15. marts kl. 19.00 – 21.00.
- Demenscaféen, P.P. Ørumsgade 11, bygning
20, 8000 Århus C.

Se dagsorden på Alzheimerforeningens hjemme-
side under Lokalforening Østjylland.

Der bliver serveret kaffe og boller efter
generalforsamlingen samt vist en film om
demens.

Pårørendeskole i Fauerskov

Se nærmere på Alzheimerforeningens hjemme-
side under Lokalforening Østjylland.

Lokalforeningen Midtjylland

Formand: Anni Andersen

Tlf.: 9756 4150

nielsanni@gmail.com

Foredrag om frontallapsskader

- Tirsdag den 13. marts kl. 19.00.
- Skovbakkehjemmet, Skovbakken 89, 7800
Skive.

Rolf Bang Olsen, overlæge ved gerontopsy-
kiatrisk afdeling på Middelfart sygehus,
fortæller om diagnose, pleje, omsorg,
pårørende og plejepersonale.

Generalforsamling

- Tirsdag den 17. april kl. 19.00.
- Skovbakkehjemmet, Skovbakken 89,
7800 Skive.



REGION SYDDANMARK

Lokalforeningen Trekantsområdet

Formand: Grethe Skovlund

Tlf.: 7685 7558

gresk@profibermail.dk

Generalforsamling

- Torsdag den 15. marts kl. 17.

Foreningen byder efterfølgende på et
stykke mad.

Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle (salen i
stueetagen.)

Torsdagscafe i ulige uger

(se datoer nedenfor)

Sted: Gulkrog-Centret, Gulkrog 9, Vejle
(salen i stueetagen.)

Kaffe og brød koster 25 kr.

Kontakt: Grethe Skovlund, tlf.: 76 81 71 00
(Gulkrogcenteret.)

- Torsdag den 15. marts kl. 15:00 – 16:45.
Oplæsning ved Inge Olesen.
 - Torsdag den 29. marts kl. 15:00 – 17:00.
Karin Flensborg fra Århus fortæller:
"Men dronningen kunne mere end køre
i karet"
 - Torsdag den 12. april kl. 15:00 – 17:00.
Besøg af Sigrud Horsholdt – præst ved
Nørremarks Kirken.
 - Torsdag den 26. april kl. 15:00 – 17:00.
Karry Simonsen, tidl. journalist ved
Vejle Amts Folkeblad fortæller om sine
erindringer.
 - Torsdag den 10. maj kl. 15:00 – 17:00.
Fysisk aktivitet – bl.a. siddende
gymnastik.
 - Torsdag den 24. maj kl. 15:00 – 17:00.
Sommerudflugt til Mads By Parken i
Fredericia.
 - Torsdag den 7. juni kl. 15:00 – 17:00.
Signy Jensen og Erling Nielsen fra Visens
Venner.
 - Torsdag den 21. juni kl. 15:00 – 17:00.
Sommerudflugt til Naverhytten.
- God sommer – vi mødes igen torsdag den
16. august.

Hedensted Kommune: Cafe for demente og pårørende

- Hver anden onsdag i lige uger kl. 16:00 –
ca. 18:30.
- Sted: Centret ved Løsning Plejecenter,
Sneppevej 30, 8723 Løsning (Hedensted
Kommune).

For at få et program med aktiviteterne kontakt
Solveig Petersen:
tlf.: 21 96 61 00 eller 51 28 34 40.

Lokalforeningen Sydvest
Formand: Hanne Knudsen
Tlf.: 7519 5039
hhhe@knudsen.mail.dk

Livet skal leves hele livet

– Torsdag d. 19. april kl. 19.00 – 21.30.
Helle Hallen, Vrenderupvej 40 C, 6818 Årre.
Gunver Hector, plejehjemsleder på Bæshøjgård, sætter fokus på med hvilken betydning, omgivelserne påvirker livskvaliteten hos mennesker med en demenssygdom. Livskvaliteten skal også være der for dem, som kun kan opleve i øjeblikket.
Tilmelding tlf.: 75 17 92 51
eller 23 27 92 51

Cafémøde i samarbejde med Varde Kommune

– Torsdag d. 24. maj kl. 16.30 – 18.30.
På Center for Sundhedsfremme,
Ringkøbingvej 32, 6800 Varde.
Emne: ikke kendt på nuværende tidspunkt.

Cafe møde i samarbejde med Varde Kommune

– Torsdag d. 30. august kl. 16.30 – 18.30
På Center for Sundhedsfremme,
Ringkøbingvej 32, 6800 Varde.
Emne: ikke kendt på nuværende tidspunkt.

Foredrag med Carsten Vagn Hansen

– Tirsdag d. 13. november kl. 19.00 – 21.30.
På Sydvestjysk Efterskole, Bramminge.

Lokalforeningen Sønderjylland
Formand: Lillian Bernth Thomsen
Tlf.: 7462 5125
lillian.bt@youmail.dk

Generalforsamling

– Onsdag den 21. marts kl. 19.00.
Aabenrå Sygehus lokale 1.

Lokalforeningen Fyn
Formand: Jutta Storm
Tlf.: 5137 1573
juttastorm@gmail.com

Rådgivning eller støtte?

Har du brug for rådgivning og støtte til livet med demens, og har du lyst til at deltage i forskellige interesselovbud?
Så kontakt Rådgivnings- og kontakcentret for demensramte og pårørende:
Kallerupvej 58, Odense, tlf.: 66 19 40 91.
Åbent mandag - torsdag kl. 10:00 - 16:00, fredag efter aftale.
Telefontid: Mandag - torsdag kl. 8:30 - 10:00 og torsdag også kl. 14:00 - 15:30.
E-mail: kallerupvej@post.tele.dk

Cafe-eftermiddage i Bakkehuset, Middelfart

– Torsdage ulige uger kl. 14:30 - 16:30.
(medmindre andet er anført nedenfor.)
Assensvej 100, Middelfart.
Kaffe: 20 kr.
Datoer:
– Den. 1. marts: Vi får besøg af
Hans Åge Andersen der vil fortælle om
"den fynske dialekt".
– Den 15. marts: Bodil Spanget
Christensen fra Ullerslev fortæller om
sin fortid som stuepige på Wedelsborg
Gods i 1945.
OBS! Sidste tilmelding til
påskefrokosten.
– Den 29. marts: Påskefrokost
kl. 12.00 – 15.00. Vi hygger og synger,
slutter af med kaffe. Pris 120 kr.
Tilmelding nødvendig.
– Den 12. april: Peter Storm fortæller om
Gl. Middelfart.
– Den 26. april: Hans Åge Andersen vil
underholde med violinspil og spille til
fælles sang.
– Den 10. maj: Sang eftermiddag og
hygge.
– Den 24. maj: Bent Andreassen fortæller
gode historier og spiller til sang.
Hvis du har brug for kørsel, kan du hen-
vende dig til Jutta Storm, tlf.: 51 37 15 73.

Pårørendeundervisning

Alzheimerforeningen og Middelfart Kom-
munes Ældre afdeling inviterer til pårø-
rendeundervisning i demens .
Sted: Beredskabsafdelingen/ Brandstatio-
nen Mandal Allé 19, 5500 Middelfart.

De tre eftermiddage skal ses i en sammen-
hæng.
Datoer:

– Onsdag d. 7. marts kl. 13.30 – 16.00.
Hjernens funktion og demenssygdom-
me ved overlæge Rolf B. Olsen,
Middelfart.
– Onsdag d. 14. marts kl. 13.00 – 16.00.
Kommunikation og adfærdsforståelse
ved distriktssygeplejerske i geronto-
psykiatrien Mirjam Gade, Middelfart
samt Pårørendefortælling ved Jutta
Storm Alzheimerforeningen.
– Onsdag d. 20. marts kl. 13.30 – 16.00.
Rettigheder/forpligtigelser herunder vær-
gemål, generalfuldmagter og samtykke
begrebet ved Advokat Jeppe Vang Madsen,
Ret & Råd, Middelfart. Oplysning om
tilbud til borger med demens og deres
pårørende i Middelfart kommune ved
Demensteamet.
Tilmelding til Anne Schelde Madsen
tlf.: 88 32 44 06 bedst mellem kl. 8.30 og kl. 13.00
eller pr. mail
anne.scheldemadsen@middelfart.dk

Deltagerpris for alle tre gange er 100 kr.
som betales første gang, er inkl. kaffe og
brød.

Generalforsamling

– Mandag den 26. marts kl. 19:00.
Alzheimerforeningen, lokalforeningen Fyn
Sted: Seniorhuset Toldbodgade 5 - 7, 5000
Odense C.
Dagsorden efter gældende vedtægter.
Forslag skal være formand Jutta Storm,
Sixtusvænget 4 st. th., 5500 Middelfart i
hænde senest 8 dage inden generalforsam-
lingen.



REGION SJÆLLAND

Lokalforeningen Storstrøm
Formand: Birgit Parkdal
Tlf.: 5581 3682 / 2849 9605
parkdal@privat.dk

Psykiatrisk rådgivning

– Tirsdage i lige uger kl. 16:00 - 18:00.
Guldborgsund Frivilligcenter, Banegårds-
pladsen 1 A, 4800 Nykøbing F.
Alle er velkomne til at kigge indenfor og få
personlig rådgivning.
Kontaktperson: Dorte Hennings, tlf.: 54 44 16 45
/ 24 84 89 40.

Café Nyt Liv

– Tirsdage i ulige uger kl. 10:00 - 13:00.
Frivilligcenter Lolland, Sdr. Boulevard 84,
2., Maribo.
Alle er velkomne til at kigge indenfor til
en snak.
Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /
28 49 96 05.

Støttegruppe i Sundby

– Sidste mandag i måneden fra
kl. 18:30 – 20:30.
Lokalcentret, Linde Allé 50, Sundby, Nykø-
bing F.
Alle er velkomne til at kigge indenfor og få
personlig rådgivning.
Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /
28 49 96 05.

Patientforeningernes Netværk

– Mandage kl. 17:00 - 19:00.
Frisegade 25, Nykøbing F.
Kontaktperson: Erik Kjørup Andersen,
tlf.: 40 87 90 74.

Patientforeningernes info-sted

– Tirsdage i lige uger kl. 14:00 - 16:00.

Forhallen, Storstrømmens Sygehus,
Ringstedgade 61, Næstved.
Kontakt Birgit Zmuda, tlf.: 55 72 36 51.

Morten Reenbergs Café, Stege

- Sidste torsdag i måneden
kl. 15:00 – 17:00.

Morten Reenbergs gård (ved Stege Kirke).
Der vil være lidt sang og musik eller anden
underholdning. Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /
28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,
tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Café i Haslev

- Anden mandag i måneden
kl. 15:00 – 17:00.

Grøndalscentret, Grøndalsvej 8, Haslev.
Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /
28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,
tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Støttegruppe, Haslev

- Første mandag i måneden
kl. 13:00 – 15:00.

Haslev Bibliotek, Jernbanegade 62, Haslev.
Alle er velkomne.

Kontaktperson: Birgit Parkdal, tlf.: 55 81 36 82 /
28 49 96 05 eller Dorthe Hennings,
tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40.

Alzheimerforeningen afholder foredrag om livet med demens afsluttende med generalforsamling

- Lørdag den 17. marts kl. 12:00 - 16:00.

I VUC Vordingborg, Næstvedvej 3, 4760
Vordingborg (indgang via Kuskevej,
handicapadgang).

Både medlemmer og ikke medlemmer er
velkomne.

Gerne tilmelding til spisning senest den
12. marts til:

Erik Kjørup Andersen, tlf.: 40 87 90 74
eller e-mail: erik.kjoerup.a@dlgtele.dk eller
Dorthe Hennings, tlf.: 54 44 16 45 / 24 84 89 40
eller e-mail: dortehehnings@gmail.com

Lokalforeningen Vestsjælland
Formand: Aase Stær
Tlf.: 5918 9377
aase.staer@mail.dk

Fristedet

Fristedet er et sted, hvor du kan møde
andre, der er ramt af demens i familien
eller i omgangskredsen. Vi hygger os med
hinanden, synger sammen m.m., men der
er også plads til bare at være der.
Mulighed for at købe kaffe, the eller kage.

Sted: Pyramidesalen/Ungdomssalen ved
Nyrup Baptistkirke, Kirkestræde 4, 4296
Nyrup. Møderne foregår på nedennævnte
datoer kl. 14:00 – 17:00, hvis ikke andet er
nævnt.

Kontaktperson: Anna Grete Refsgaard Jørgensen
tlf.: 57 80 47 47/20 97 47 57
veddebedste@mail.dk

Datoer:

- Onsdag den 28. marts.

Spil og syng med Kurt

- Onsdag den 25. april.

Program ikke fastlagt

- Onsdag den 30. maj.

Vi har lejet turbadén Lille Claus, der vil
sejle os en tur på Sorø Sø.

Afgang kl.14:00. Turen tager en time. Der-

efter kører vi ud til Midtsjællands Svæve-

flyveklub, Mosekærsvvej 1, Slaglille, 4173

Fjenneslev, hvor vi får kaffe og lagkage.

Pris: max. Kr. 100 afhængigt af deltager-

antal.

Tilmelding til Anna Grete senest den 21. maj.

- Onsdag den 13. juni. Sommerudflugt. Vi
mødes kl. 14:00 hos Pia og Torben Hansen,
Plantagevej 13, Døjringe, 4180 Sorø. Derfra
med hestevogn til Bromme Lillesø,
hvor kaffen står parat. Efter hjemturen
gennem skoven, griller vi og hygger
hos Pia og Torben, så længe vi har lyst.
Pris: kr. 75,00.

Tilmelding til Anna Grete senest den 5. juni.

Generalforsamling

- Torsdag den 22. marts kl. 19:00.

Slagelse Sygehus, foredragssalen, Inge-
mannsvej 18, indgang 9, 4200 Slagelse.

Foredrag

- Søndag den 22. april kl. 14:00
Pyramidesalen, Nyrup Baptistkirke
Kirkestræde 4, 4296 Nyrup

"Hvorfor mister personer med demens
deres orienteringssans?"

v/overlæge Kirsten Almar

"Mine erfaringer som pårørende med GPS
pejlesystem"

v/Frode Kinnberg

Se hjemmesiden eller ring til Aase Stær på tlf.:
59 18 93 77.

Lokalforeningen Østsjælland
Formand: Birthe Rasmussen
Tlf.: 5626 6036
br24@ofir.dk

Temaaften

- Onsdag den 14. marts kl. 18.30 – 21.00.

Asterscenteret, Astersvej 9, 4000 Roskilde
Alzheimerforeningens formand Anne Arn-
dal og foreningens direktør Nis Peter Nis-
sen holder oplæg om at være pårørende og
om foreningens arbejde.

Tilmelding hos Birthe Rasmussen, tlf.:56
26 60 36, e-mail:br24@ofir.dk

Lis Romny, e-mail: lisromny@mail.dk

Generalforsamling 2012

- Mandag den 26. marts kl. 19.00.

Kornerups Vænge 4 (inde i gården),
4000 Roskilde.

Indhold: Dagsorden ifølge vedtægter.

Netværkscafé i Roskilde

- Hver mandag og onsdag kl. 10:00 – 14:00.

Sted: Kornerups Vænge 4 (inde i gården),
4000 Roskilde.

For yngre med en demenssygdom og for
demensramte med tidlig diagnose.

Vi arrangerer ture ud i det blå:

- Maj: Birkegårdens Haver i Ruds Vedby.
- Juni: Vallø Stift. Picnic i parken.

Kontaktpersoner

Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Mie Danielsen, tlf.: 46 38 37 89.

Pårørendemøde i Roskilde

Asterscenteret, Astersvej 9, 4000 Roskilde.

Information og mødested, kontakt:

Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i Stevns

- Fredag den 2. marts 2012

- Tirsdag den 1. maj 2012

- Tirsdag den 3. juli 2012

Sted: Hotherhaven i Hårlev, Præstemarken
76, 4652 Hårlev.

Kontaktperson: Birthe Rasmussen,
tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i samarbejde med demenskoordinator i Lejre Kommune

- Den 3. onsdag i måneden

kl. 14:00 – 16:00.

Hvalso Ældrecenter, dagligstuen, Roskilde-
vej 11, 4330 Hvalso.

Kontaktpersoner:

Karen Christiansen, tlf.: 40 70 85 70.

Birthe Rasmussen, tlf.: 56 26 60 36.

Pårørendegruppe i Solrød

- Én onsdag om måneden.

Aktivitetcentret, Solrød Center 85,
2680 Solrød Strand.

Demenskoordinatorerne i Solrød
Kommune holder gruppemøder for
pårørende til demensramte.

For mere info om konkrete datoer, kontakt
demenskoordinator Anne-Mette Engelbrecht,
tlf.: 56 18 24 41. Mail: ame@solrod.dk.

Rådgivning i Køge

Bor du i Køge Kommune og har brug for
rådgivning eller vejledning?

Kontakt DemensTeam Køge på tlf: 56 56 56 43
eller demenssteam@koege.dk.

Yderligere information findes på Køge kommu-
nes hjemmeside.



REGION

HOVEDSTADEN

Lokalforeningen København

Formand: Kiddy El Kholy

Tlf.: 5037 5554

kiddyelkholy@hotmail.com

Rådgivning og information

Lokalforeningen i Københavns Kommune tilbyder individuel rådgivning og information til pårørende og demente.

Tlf.: 30 26 29 58 eller

e-mail: alzcph@yahoo.dk

Cafémøde

- Sidste onsdag i hver måned kl. 19:00 – 21:00.

(Dog bortset fra juni, juli, august og december måned).

Alle interesserede er velkomne.

Emnerne annonceres på Alzheimerforeningens hjemmeside www.alzheimerfor-eningens hjemmeside - se under lokalforeninger/København.

Cafémøderne afholdes på skift i de lokale demenscentre i bydelene og i samarbejde med Københavns Kommunes demenskoordinatorer.

Der udsendes invitation til medlemmerne til hvert møde.

Lokalforeningen Københavns Omegn

Formand: Grethe Koudahl

Tlf.: 5322 1480

koudahl@cqnet.dk

Kontakt lokalforeningen

- Mandag og onsdag kl. 9:00 - 11:00.

Telefonisk rådgivning og information.

Tlf.: 53 22 14 80 eller e-mail: koudahl@cqnet.dk

Pårørendegruppe

Lokalforeningen Københavns Omegn har en pårørendegruppe for ægtefæller til demente over 65 år. Gruppen mødes en gang om måneden. For yderligere oplysninger, se Alzheimerforeningens hjemmeside under Lokalforening Københavns Omegns støttegrupper.

Cafeaftener for mennesker med demens og deres pårørende

- Første onsdag i hver måned kl. 18:30 – 20:30.

Cafe Palmehaven på Herlevgaard Center, Herlevgårdsvej 3, 2730 Herlev.

Cafeen giver mennesker med demens og deres pårørende mulighed for socialt og hyggeligt samvær med andre, der er i en lignende situation.

Der er mulighed for at købe kaffe/te, øl og vand.

Kontakt: Jytte Rasmussen, tlf.: 45 85 29 26.

"Klubben" for mennesker med demens og deres pårørende

- Torsdage i lige uger kl. 15:00 – 17:00.

Foreningscentret lokale 1 og 2, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup. Program fremsendes.

Kontakt: Gunhild Schrøder, tlf.: 32 50 21 28 eller Hans Dehnfeldt, tlf.: 32 50 87 37. (Hans Dehnfeldt træffes bedst mellem kl. 8:00-9:00.)

Ordinær Generalforsamling:

- Onsdag den 21. marts kl. 19:00 – 21:00

Dagsorden ifølge vedtægterne.

Frivilligcenter Gentofte, Smakkegårdsvej 71, 2820 Gentofte.

Offentlig transport: S-tog eller bus 169, 176 eller 179 til Gentofte Station. Derfra er der ca. 15 - 20 min. gang.

Informationsmøde om demens:

- Onsdag 28. marts 2012 kl. 19:00 – 21:30.

Aktivitetscentret på Ældrecentret, Sydvestvej 10, 2600 Glostrup

Program

"Demenssygdomme" ved Steen Hasselbalch, overlæge på Hukommelsesklinikken Rigshospitalet og næstformand i Alzheimerforeningen.

"Det at være pårørende" ved Bodil Dencert, pårørende og næstformand i Lokalforeningen Københavns Omegn. Hun fortæller om sin mors sygdomsforløb.

"Alzheimerforeningen" – Hør om foreningen, dens tilbud og frivillige aktiviteter. Derefter fortæller demenskonsulent Jette Rasmussen fra Glostrup Kommune om deres tilbud til mennesker med demens og deres pårørende.

Kaffe, kage, øl og vand kan købes.

OBS tilmelding: Til Jette Rasmussen, tlf.: 43 23 66 66 eller

mail: Jette.Rasmussen@glostrup.dk.

Informationsmøde om demens i "Klubben":

- Mandag den 23. april kl. 19:00 - 21:15

"Når hukommelsen svigter"

Aftenmøde i samarbejde med Lions Club Kastrup-Tårnby, Amagerlandevej 71, 2770 Kastrup.

Overlæge Birgitte Bo Andersen fra Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet fortæller om demenssygdomme og Alzheimerforeningens direktør Nis Peter Nissen fortæller om sit arbejde i foreningen, og hvad der bliver gjort for at forbedre livsvilkårene for demente og pårørende.

Informationsmøde om demens:

- Tirsdag 25. september kl. 19:00 – 21:30.

Lille Frihedens Selskabslokale, Lille friheden 1, 2650 Hvidovre.

Program

"Demenssygdomme" ved Steen Hasselbalch, overlæge på Hukommelsesklinikken Rigshospitalet og næstformand i Alzheimerforeningen.

"Det at være pårørende" ved Anne Arndal, pårørende og formand i Alzheimerforeningen. Hun fortæller om sin mands sygdomsforløb.

"Alzheimerforeningen" – hør om foreningen, dens tilbud og frivillige aktiviteter. Derefter fortæller demenskoordinator Trine Lohmann fra Hvidovre kommune om deres tilbud til mennesker med demens og deres pårørende.

Der bliver serveret kaffe og the.

Lokalforeningen Frederiksberg

Formand: Mette Lunde

Tlf.: 2178 4644

mette.lunde@benedikte.dk

Café for hjemmeboende demente og pårørende

Tanken med cafeen er, at den skal være et fristed for medlemmerne af Alzheimerforeningen, hvor demensramte og pårørende får mulighed for socialt og hyggeligt samvær med ligestillede.

Cafeen er åben den første onsdag i hver måned (undtaget juli, august og december) fra kl. 17:00 til kl. 19:00.

Drikkevarer og mad koster penge, men underholdning og foredrag betales af foreningen.

Cafeen vil altså være åben på følgende datoer:

- Onsdag den 7. marts.
- Onsdag den 2. maj.
- Onsdag den 6. juni.

I april er cafeen lukket pga. påsken.

Sted: Dronning Anne Marie Centret, Solbjergave 7, 2000 Frederiksberg.

DemensNet

– et forum for demente og pårørende

Uddrag
af dagbogen
"Vejen videre"
fra DemensNet

Jeg ville ønske

7. november 2011

Jeg ville ønske, at nogen havde fortalt mig, at det er okay at blive så træt og nedkørt af at passe sin syge og demente mand, at man på et tidspunkt begynder at tænke på en permanent plejehjemsplads.

Jeg ville ønske, at nogen havde fortalt mig, at det er en naturlig udvikling for en dement at komme på plejehjem, og at det ikke er en forbudt tanke, jeg har.

Jeg ville ønske, at nogen havde været modige nok til at tale med min mand og mig om plejehjem som en mulighed.

Jeg ville ønske, at jeg kan fortælle til alle de ægtefæller, som føler at de sidder alene og er ved at blive kvalt af ansvar, pligter og opgaver, at de ved at søge plejehjem, ikke svigter deres ægtefælle, at de ikke giver op, at det er okay at passe på sig selv.

Jeg ønsker at fortælle, at til trods for at det er enormt svært at give slip på sin kære ægtefælle, og man står ensom og alene tilbage i et enormt tomrum, så kan man stadig have mange dejlige timer sammen på plejehjemmet.

Johanne

Læs flere
dagbøger på
DemensNet.dk

PÅ DEMENSNET.DK KAN DU:

- Møde andre pårørende og demensramte
- Dele dine tanker, bekymringer og følelser med andre
- Stille spørgsmål til vores ekspertpanel
- Oprette en dagbog og læse andres dagbøger og kommentarer
- Chatte med andre brugere

Det er gratis at blive bruger på DemensNet.dk og du kan være anonym, hvis du ønsker det.



SPØRGSMÅL OG SVAR FRA DEMENSLINIEN

Else Hansen er sygeplejerske og
rådgiver på Demenslinien



Foto: Alzheimerforeningen

Livet ændrer sig med en demenssygdom. Opgaver, som tidligere blev varetaget af den i familien, som har demenssygdommen, er nu overtaget af ægtefælle eller børn. Eller opgaverne bliver måske slet ikke løst længere, fordi andre ikke kan få lov til at overtage dem. Konflikter opstår ofte i kølvandet af, at man oplever situationen forskelligt. Men det er nødvendigt, at pårørende prøver at forstå, hvad den demensramte oplever og føler. Indsigt i ens egne evner forsvinder nemlig ofte, når man har en demenssygdom.

Min mand er vred og opfarende

Min mand bliver indimellem vred og opfarende. Han beskylder mig for de værste ting. Jeg må gå på listesko hele tiden, og alligevel bliver han ofte vred. Når andre kommer på besøg, er han som oftest venlig og smilende. Det er som om, at det kun er mig, der gør ham vred. Jeg vil gerne gøre alt for ham, men jo mere jeg gør, jo mere irriteret bliver han. Hvordan kan vi få et bedre forhold?

Svar:

Din mands irritation bunder muligvis i, at han altid tidligere har været selvstændig og klaret sig uden hjælp. I den situation hvor du hjælper ham, føler han sig styret og umyndiggjort. Samtidig betyder sygdommen, at han ikke kan se noget behov for hjælp. Det kræver stor pædagogisk snilde at hjælpe uden at fragte din mand følelsen af, at han selv kan.

Det er vigtigt at vælge dine kampe med omhu og være mere afventende med at hjælpe til. Måske kan han selv, bare lidt langsommere og mindre perfekt end tidligere. Hvis han ikke kan magte opgaven, kan I gøre det til et samarbejde, hvor du træder hjælpende til. Det kræver, at du er tålmodig og er indstillet på, at tingene bliver gjort på en anden måde, end du havde tænkt.

Jeg hører ofte, at det er den nærmeste pårørende, vreden og frustrationen går ud over. Den person man er mest tryk ved og faktisk holder allermest af, er også den person, man tør vise de mindre pæne sider af sig selv. Hvis din mand oplever at være betydningsfuld, hvis han føler sig respekteret og han kan mærke, at du anerkender hans mening, vil han sandsynligvis opleve større tilfredshed og dermed blive mindre frustreret.

DEMENSLINIEN

Ring til Demenslinien på 5850 5850

Demenslinien har åbent mandag til fredag fra 9.00 til 15.00 og torsdag fra 9.00 til 18.00.

Spørgsmålene er fiktive af hensyn til spørgernes anonymitet, men de bygger på virkelige spørgsmål til Demenslinien.

Jeg skændes med min mor

Min mor har Alzheimers sygdom. Hun bor alene og for at hjælpe hende, besøger jeg hende en gang om ugen. Jeg oplever besøgene som stadig mere belastende, da vi ofte kommer op at skændes. Det ender ofte med, at jeg går derfra i vrede. Det går mig efterhånden så meget på, at jeg får fysiske gener, så som trykken for brystet, spændinger ved halsen og hovedpine før mine besøg. Min mor vil ikke indse, at hun har brug for hjælp. Alting flyder og hober sig op. Jeg argumenterer til stadighed, men desto mere stædig og afvisende bliver hun. Hvad kan jeg gøre for at få hende til at forstå, at hun har brug for hjælp?

Svar:

Som udgangspunkt er det vigtigt at forstå, at din mor oplever situationen helt anderledes, end du gør. Hun ser sig selv, som hun var for 10 eller måske 20 år siden og føler, at hun stadig kan klare alting selv. Hun oplever ikke, at der er et problem. Hendes oplevelse af virkeligheden er således en helt anden end din, og derfor hjælper det ikke at argumentere.

Før din mor vil modtage hjælp, skal det give mening for hende. Prøv at tænke over, hvad der tidligere har betydet noget for hende. Måske at hjælpe dig og sørge for, at du har det godt? Hendes omsorg for dig kan være en vej til, at hun vil acceptere at modtage hjælp,

for at du ikke længere er bekymret. Dermed modtager hun hjælp for din skyld og ikke for sin egen.

Det kan være lidt af et detektivarbejde at finde frem til, hvad der giver mening for din mor. Det gælder om at lytte sig ind til, hvordan hun har det lige nu. Tag fat i det, hun er optaget af og lad hende komme til orde. Et andet godt råd er, at i stedet for at du stiller spørgsmål, så giv hende svarene. Sig for eksempel "Nu kommer jeg med din middagsmad" i stedet for at spørge, om hun vil have mad nu. Eller tjek sammen med hende, hvad der mangler i køleskabet og skriv det ned, inden I går ud og handler sammen. Dermed undgår I diskussioner i supermarkedet.

Men ind imellem må du også give slip på fornuften, bare lytte og være til stede. Øv dig i at sige: "Pyt med det".

Men det kan være svært at ændre sin tilgang til sin mor. I bøgerne "Demens, den anden frekvens" kan du finde flere gode råd. Du kan købe bøgerne på www.alzheimershop.dk. Pårørende grupper er også en stor hjælp. Her møder du andre i samme situation som dig. Det kan være en stor lettelse at opdage, at andre oplever det samme som én selv. Samtidig kan I give hinanden gode råd og udveksle erfaringer.

Voksne børn af demente søger hjælp

af Nis Peter Nissen

- Alzheimerforeningens telefonrådgivning får mange spørgsmål om konflikter

Følgerne af en demenssygdom giver ofte anledning til konflikter. Det mærker demensrådgiverne på Alzheimerforeningens telefonrådgivning Demenslinien.

Næsten hver tiende samtale handler om skænderier eller andre alvorlige uoverensstemmelser. Det viser en analyse af de mere end 4.000 opkald, Demenslinien har haft siden 2009.

PÅRØRENDE HAR BRUG FOR HJÆLP

Langt hovedparten – 96 procent af dem, der ringer om en konflikt – kommer fra en pårørende.

Det er især forandringerne hos den sygdomsramte, der giver anledning til problemer. Fire ud af ti samtaler om konflikter handler om ændringer i den sygdomsramtes adfærd. Det kan nemlig være meget svært for pårørende at tackle problemer, der opstår som følge af opfarende eller aggressiv adfærd.

Pårørendes egne følelser og dårlig samvittighed over ikke at slå til er et andet væsentligt problem. Næsten hver femte samtale handler om konflikter, hvor de pårørende har det svært med de følelser, konflikterne fører med sig.

VOKSNE BØRN AF DEMENTE

Det er især dementes voksne børn, der beder om hjælp til at løse konflikter. Næsten seks ud af ti opkald kommer fra en datter eller søn til en person, der lider af en demenssygdom.

Der er også stor forskel på hvilke konflikter, ægtefæller og voksne børn beder om hjælp til at klare. Ægtefæller beder om hjælp til at løse problemer, der opstår i hverdagen og i samlivet med en person med en demenssygdom.



Det er især voksne børn, der beder om hjælp til at løse konflikter.

De voksne børn derimod søger tit hjælp til konflikter, der opstår, når der er uenighed i familien. Hver syvende telefonsamtale handler således om uoverensstemmelser mellem forskellige familiemedlemmer.

Voksne børn ringer også og beder om hjælp, fordi de skændes med en dement forælder, der bor alene. Næsten hver tredje telefonsamtale med et voksent barn om en konflikt handler således om en enlig forælder, der lider af demens. Ofte drejer det sig om, at den syge forælder ikke vil modtage den nødvendige hjælp og støtte.

Alle opkald til Alzheimerforeningens telefonrådgivning behandles **anonymt og fortroligt**. Der registreres ingen personlige data fra telefonsamtalerne.

Aktiv Daghøjskole

af Margrete Hein

I uge 45 blev der i samarbejde med Demens Caféen i Århus afholdt daghøjskole. Ideen var inspireret af de gode erfaringer fra Alzheimerforeningens Aktiv højskole på Hadsten Højskole i maj måned 2011.

Kursisterne lavede op på daghøjskolen og nød samværet med andre i samme situation. Det skabte tryghed og en god atmosfære. Alle dage blev indledt med morgensang og kaffe.

STOR KREATIVITET VED FILTNING, DECOUPAGE OG TRÆARBEJDE

Koncentrationen var stor og samarbejdet fungerede godt, da kursisterne skulle finde de rigtige materialer til de ting, som de ville lave. Kun fantasien satte grænser, men alle arbejdede med stor entusiasme, så det blev muligt at skabe sit eget lille kunstværk.

Nogle af kunstværkerne især de smukke kort, som blev kreeret i decoupage, blev udstillet i vindueskarmen.

DANS OG BEVÆGELSE

Kursisterne fik rig lejlighed til at bruge fantasien og udfolde sig til musikken, da der stod dans og bevægelse på programmet.

Nogle opfandt egne dansetrin og nød at bevæge sig rundt til musikken. Andre dansede pardans. Humøret var højt og smilene store.

FOREDRAG OM GRUNDTVIG OG RUMÆNIEN

Ole Brunsvang, tidligere forstander på Hadsten højskole, holdt et foredrag om Grundtvig og om *at livet er et guddommeligt eksperiment*.

Derefter blev kursisterne taget med på en rejse til Rumænien af Johan Johansen, der har rejst i landet. De lyttede med stor interesse til den geografiske og historiske gennemgang.

BYVANDRING TIL VESTERGEADE

En byvandring til Vestergade i Århus blev et hit. Gui-

den fortalte om de gamle bygninger og gavle i gaden. Især blev gensynet med Musikstedet *Vestergade 58* et højdepunkt, da mange af kursisterne kendte stedet fra deres ungdom.

SANSEOplevelse

Hver dag nød kursisterne en udsøgt frokost, hvor de fem sanser blev udfordret og tilfredsstillet. Daghøjskolen blev afsluttet med sang og en lækker fælles brunch, som familie og venner også deltog i.

Mange kursister tilkendegav, at det havde været en dejlig uge med mange gode oplevelser. Så det gør vi igen! |



Deltagerne var kreative og hyggede sig med aktiviteterne.

Tag på Aktiv Højskole

Det har en positiv effekt på mennesker med en demenssygdom at bevæge sig og få gode oplevelser i selskab med andre. Derfor tilbyder Alzheimerforeningen igen et fem dages højskoleophold for mennesker med en demenssygdom.

Næste ophold er på Hadsten Højskole i Midtjylland og løber fra 21. til 25. maj.

Du kan melde dig til ved at gå ind på vores hjemmeside www.alzheimer.dk, printe et tilmeldingsskema ud og sende det til os. Ansøgningsfrist er den 9. april.



Lev med demens

Pjecen "Lev med demens" er nu kommet i en opdateret udgave. Pjecen er målrettet demente, der har fået en diagnose og pårørende til en dement.

"Lev med demens" er dog også relevant for fagpersoner inden for demensområdet.

Bestil pjecen på vores hjemmeside www.alzheimer.dk.

Ny kampagne: Ud af demensens skygge

Alzheimerforeningen har fået støtte til at gennemføre en kampagne "Ud af demensens skygge". Formålet med kampagnen er at oplyse om demenssygdomme og hverve nye medlemmer. Kampagnen består af blandt andet et brev og bliver omdelt den 27. og 28. marts til cirka 400.000 husstande.

Kom på Feriekursus

Feriekurserne henvender sig til mennesker med en demenssygdom og deres ægtefæller. I skal tilsammen være selvhjulpne og have lyst til samvær med andre og til at deltage i de kulturelle aktiviteter i området. Hotellet har få værelser i stueplan, så I skal kunne færdes på trapper.

Feriekurset bliver holdt på Tornøes Hotel i Kerteminde på Fyn. Der er plads til 12 par på hvert kursus. Deltagerbetalingen er 2.500 kr. pr. person. Prisen dækker fem overnatninger, fuld forplejning, kurser og udflugter. Deltagerne betaler selv rejse til og fra Tornøes Hotel.



1. Feriekursus:
20. - 25. maj 2012
Tilmeldingsfrist 20. april

2. Feriekursus:
I september – datoen er endnu ikke fastsat

Yderligere information:
Else Hansen,
telefon 3940 0488
eller mail:
demenslinien@alzheimer.dk

*Feriekursister foran
Tornøes Hotel i Kerteminde.*

Asger Aamund udnævnt til formand for Alzheimerforskningsfonden



Asger Aamund er netop blevet udnævnt som bestyrelsesformand for Alzheimerforskningsfonden. Han afløser tidligere nationalbankdirektør Erik Hoffmeyer.

Alzheimerforskningsfonden blev stiftet i 1996 og har til formål at støtte forskning i Alzheimers sygdom og andre demenssygdomme. Fonden uddeler hvert år en forskningspris, der overrækkes på international Alzheimerdag den 21. september.

Asger Aamund.

TIPS til livet med demens

Livet med demens kan byde på små og store udfordringer. På denne side bringer vi små gode tips til hverdagen – en opskrift, et hjælpemiddel, et forslag, en god idé eller blot en venlig tanke.

Har du et godt råd...

... hører vi gerne fra dig. Så kan flere få glæde af dine gode forslag.

Skriv til post@alzheimer.dk

Erindringsformidling for ældre med demens i Den gamle by



Den Gamle By i Århus arrangerer i foråret erindringsformidling for ældre med en demenssygdom. Sansepåvirkninger bringer ofte folk i kontakt med deres erindringer. Derfor bliver deltagerne tilbudt at se, høre, dufte, føle og smage fortiden. Uddannet

personale sporer samtalen ind på gæsternes egne erindringer i Den Gamle Bys historisk korrekte omgivelser.

Læs mere om erindringsformidling på dengamleby.dk

FORÅRSSALAT

Så er det blevet forår. Her en opskrift på en dejlig forårssalat, som kan varieres i det uendelige. Denne version er med blåbær, som styrker hukommelsen:

Romainesalat
Agurk
Forårsløg
Slikærter

Asparges
Grønne druer
Blåbær

Skær alt ud i små stykker og bland det godt sammen. Man kan lave en olie/eddike-dressing til, men det er ikke nødvendigt - salaten smager fint uden.



Træk din gave fra i skat

Når du giver en gave til Alzheimerforeningen, kan du fra 2012 trække det fulde beløb fra i skat. Bundgrænsen på 500 kroner for at give en gave er således bortfaldet. Det maksimale fradrag er dog fortsat 14.500 kr.

- For at opnå fradrag kræver det, at du oplyser dit CPR-nummer til Alzheimerforeningen.
- Det er ikke en betingelse, at gaven ydes i kontanter. En gave kan også være et værdifuldt maleri.

Nyheder i webshoppen

Se flere produkter på www.alzheimershop.dk

LAVENDELOLIE

Lavendel har en dokumenteret harmoniserende, beroligende og afslappende effekt.

LAVENDELolie TIL AFSLAPNING

Man kan påsmøre fortyndet lavendelolie på brystet eller stille den på natbordet med kapslen løsnet. Olien kan da virke under nattens søvn.

TIL FODBAD

Lavendelolie er også rigtig godt til fodbadet – tilsæt en skefuld olie til vandet – det giver fugt til fødderne og lavendelduften er godt for huden og musklerne og virker afslappende.



Medlemspris: **45 kr** Ikke medlemmer: 75 kr.



KÆLEDYR DER TRÆKKER VEJRET OG SNORKER

Meget naturtro kæledyr der skaber ro og hygge.

Velegnet til mennesker med en demenssygdom.
Se hele udvalget af hunde og katte på alzheimershop.dk.

Medlemspris: **300 kr.**

Ikke medlemmer: 350 kr.

Betænk mennesker du elsker og foreninger du tror på



- Hvis du har skrevet testamente, vil din formue blive fordelt som du ønsker. Derfor er det vigtigt at have et testamente.
- Ring til Alzheimerforeningen på telefon 39 40 04 88 og hør mere om dine muligheder for at betænke Alzheimerforeningen i dit testamente.